خواتین کی جنسی اور تولیدی صحت



سلطان محمد

پیشکش: سائنس کی دُنیا-فیس بک گروپ

تعارف

ہمارے فیس بُک گروپ "سائنس کی دنیا" میں گزشتہ برسوں کے دوران خواتین کی صحت، طب اور سائنسی شعور سے متعلق قیمتی معلومات شیئر کی گئی ہیں۔ انہی تحریروں کو مرتب کر کے قارئین کے لیے کتابی شکل میں پیش کرنے کا سلسلہ جاری ہے۔

یہ کتابچہ جناب **سلطان محمد صاحب** کے منتخب مضامین اور گروپ میں دیے گئے ان کے جوابات پر مبنی ہے۔ اسے خاص طور پر خواتین کی صحت اور تولیدی مسائل کے حوالے سے معلومات فراہم کرنے کے لیے ترتیب دیا گیا ہے۔ مواد کو سادہ اور عام فہم انداز میں پیش کیا گیا ہے تاکہ قارئین بغیر کسی پیچیدگی کے درست معلومات حاصل کر سکیں۔

یہ کاوش ان تمام افراد کے لیے مفید ہوگی جو اپنی صحت کے بارے میں مستند معلومات چاہتے ہیں اور سائنسی طرزِ فکر اپنانا چاہتے ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ یہ کتابچہ قارئین کے لیے ایک بامعنی اور مؤثر اضافہ ثابت ہوگا۔

پیشکش: انتظامیہ سائنس کی دُنیا

مورخہ: 21جنوری 2026

سائنس کی دُنیا-سوشل میڈیا پر

سائنس کی دُنیا اب مختلف پلیٹ فارمز پر فعال ہے۔ ہم نے ہر پلیٹ فارم کو مخصوص مقصد کے لیے ترتیب دیا ہے تاکہ آپ کو معیاری، تحقیق پر مبنی اور آسان فہم علمی مواد ایک ہی جگہ یسر رہے۔

بلاگ (Blog)

یہاں ہم سائنسی تحریریں، مضامین اور مختصر وضاحتی آرٹیکلز شیئر کرتے ہیں۔

https://sciencekiduniyagroup.blogspot.com/

یوٹیوب (YouTube)

یہاں ہم طویل سائنسی وڈیوز، سائنسی حقائق، پوڈکاسٹ اور انٹرویوز شیئر کرتے ہیں۔

https://www.youtube.com/@sciencekiduniyagroup/videos

ٹک ٹاک (TikTok)

یہاں مختصر سائنسی کلپس شیئر کیے جاتے ہیں۔

https://www.tiktok.com/@sciencekiduniyaofficial

انسٹاگرام (Instagram)

یہاں مختصر سائنسی کلپس شیئر کیے جاتے ہیں۔

https://www.instagram.com/sciencekiduniyaofficial/

آرکائیو (Archive Library)

یہ ہماری ڈیجیٹل سائنسی لائبریری ہے، جہاں آپ کو

- موضوعات کے مطابق تیار شدہ کتابچے،
- سوال و جواب کی سیریز،
- سائنسی گرافکس،
- اور ویڈیوز

ایک ہی جگہ مل جائیں گے۔

https://archive.org/details/@science_ki_duniya...

واٹس ایپ چینل (WhatsApp Channel)

https://whatsapp.com/channel/0029VaQxhefDTkJviMBBs21p

فیس بک گروپ 1

https://www.facebook.com/groups/ScienceKiDuniya

فیس بک گروپ 2

https://www.facebook.com/groups/duniyaescience

فہرست مضامین

پولی سسٹک اووری سنڈروم یا (PCOS)

پولی سسٹک اووری سینڈروم یا (PCOS) کیا ہے؟

خواتین کے تولیدی نظام میں جسم کے دونوں اطراف میں ایک ایک اووری یا بیضہ دانی ہوتی ہے جو نارمل حالات میں باری باری ہر مہینے ایک ایک ریلیز کرتی ہیں۔ یہ عموماً ماہانہ سائیکل کے بالکل وسط میں، یعنی چودھویں دن پیچوٹری گلینڈ سے بہت زیادہ مقدار میں نکلنے والے لیوٹنائیزنگ ہارمون یا LH کے زیرِ اثر ہوتا ہے۔ (ایک نارمل مینسٹرول سائیکل کو اٹھائیس دن کا تصور کیا جاتا ہے)

جب ہارمونز کے عدم توازن، خاص طور پر مردانہ ہارمون ٹیسٹوسٹیرون کے زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ ایگ ریلیز نہیں ہوتے تو یہ اووری میں ایک سسٹ یا دانہ بن کر رہ جاتے ہیں۔ ایسا مسلسل ہوتا رہے تو اس سے ایک بیماری کی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے جسے پولی سسٹک اووری سینڈروم (Polycystic Ovary Syndrome) یا پی سی او ایس (PCOS) کہتے ہیں۔ یہ خواتین میں بانجھ پن کی ایک بہت بڑی وجہ ہے۔

اسکی علامات مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں:

- ماہانہ ایّام میں بےقاعدگی
- ایّام کی بندش
- وزن کا بڑھنا
- خواتین میں چہرے پر مردوں کی طرح بال آنا
- چہرے پر دانے نکل آنا
- اور بانجھ پن یا انفرٹیلٹی۔

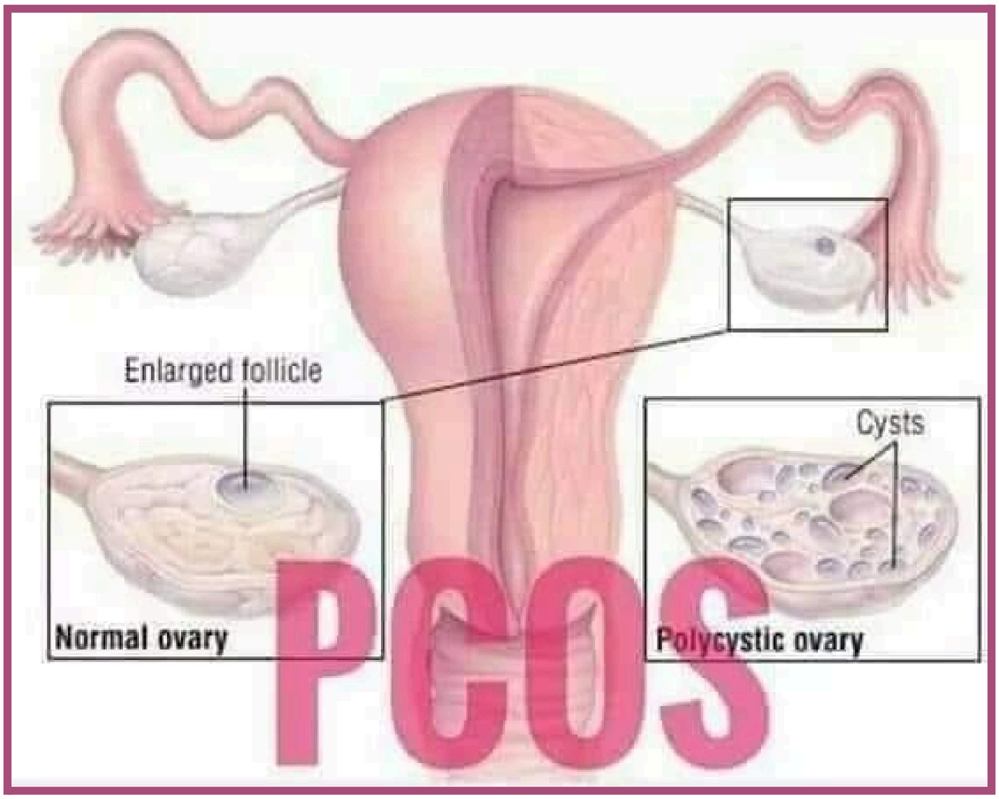
اس کی تشخیص کے لئے عموماً الٹرا ساؤنڈ اور بعض اوقات ہارمونز کے لیولز جانچنے کے ٹیسٹ کروائے جاتے ہیں۔ ان ہارمونز میں ایل ایچ، ایف ایس ایچ، اور فری ٹیسٹوسٹیرون شامل ہیں۔

علاج کے لیے عموماً خواتین کو وزن کم کرنے اور کچھ عرصہ فیملی پلاننگ کی ایسی گولیاں استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے جس سے جسم میں مردانہ ہارمونز کے اثرات کو کم کیا جا سکے۔ ان گولیوں میں شامل پروجیسٹروجن جزو، اینٹی اینڈروجن خصوصیات بھی رکھتا ہے۔ جہاں یہ گولیاں دستیاب نہ

ہوں وہاں فیملی پلاننگ کی عام گولیاں بھی تین سے چھ مہینے استعمال کروائی جا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ آج کل شوگر کے لئے استعمال ہونے والی دوا میٹفارمن بھی پی سی او ایس میں دی جا رہی ہے اور اس کے بھی اچھے نتائج سامنے آئے ہیں۔

پی سی او ایس کے ہر مریض کی انفرادی ہسٹری، علامات، اور ہارمونز لیول کی بنیاد پر ہی ڈاکٹر، جو عام طور پر گائناکالوجسٹ ہوتے ہیں، صحیح تشخیص اور مناسب دوا تجویز کر سکتے ہیں۔

نوٹ: مندرجہ بالا معلومات پی سی او ایس کو سمجھنے کے لیے عمومی آگاہی کے طور پر دی جا رہی ہیں۔ درست تشخیص اور علاج کے لیے ہمیشہ کوالیفائیڈ معالج سے رجوع کریں۔



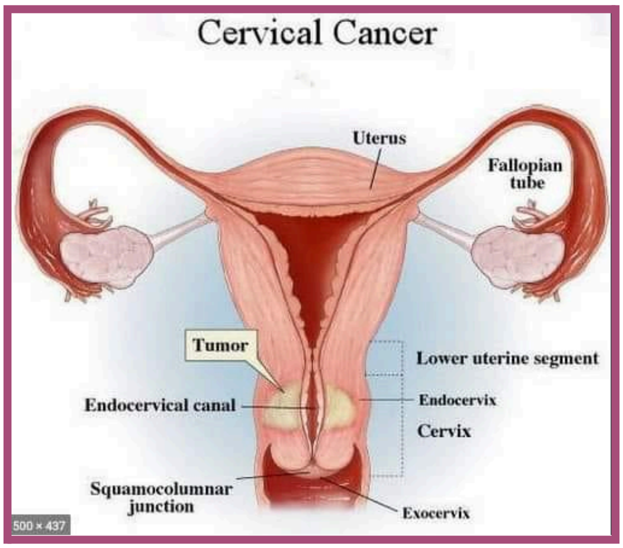
یہ تصویر ایک پولی سیسٹک اووری کے مریض کی ہے جس میں ایک طرف نارمل جبکہ دوسری طرف ایک پولی سسٹک اووری دکھائی گئی ہے۔

رحم مادر کے منہ یا سرویکس(Cervix) کا کینسر کیا ہوتا ہے؟

(مندرجہ ذیل معلومات عمومی آگاہی کے لئے پچیس نومبر 2019 کو ہوٹل پرل کانٹی نینٹل پشاور میں ہونے والے کینسر آگاہی سیمینار سے ڈاکٹر صائمہ عابد کے لیکچر سے مرتب کی گئی ہیں۔ ڈاکٹر صائمہ عابد کینسر سپشلسٹ ہیں اور پبلک ہیلتھ ایسوسی ایشن خیبر پختون خواہ کی صدر بھی ہیں۔)

سرویکس کیا ہے؟

رحم مادر یا یوٹرس کا سب سے نچلا حصہ، جہاں وجائنا (اندامِ نہانی) ختم ہوتا ہے اور بچہ دانی شروع ہوتی ہے۔ یہیں سے سپرمز گزر کر رحم مادر میں جاتے ہیں اور وہاں سے فیلوپین ٹیوب میں پہنچتے ہیں جہاں سپرم کا بیضے سے ملاپ ہوتا ہے اور زائیگوٹ بنتا ہے۔ رحم مادر کے منہ یا سروکس کا ایسا ٹیومر جو پھیلتا چلا جائے، کینسر کہلاتا ہے۔ یہ خواتین میں کینسر کی چوتھی سب سے عام شکل ہے۔ پوری دنیا میں ہر سال اس کینسر کے 570,000 نئے کیسز رپورٹ ہوتے ہیں جبکہ ہر سال اس کینسر سے ہونے والی اموات کی تعداد 311,000 ہے۔



وجوہات:

نوے فیصد کیسیز میں اس کینسر کا تعلق ایک وائرس سے دیکھا گیا ہے جسے ہیومن پیپلوما وائرس یا HPV کہتے ہیں۔ یہ وہی وائرس ہے جس کی وجہ سے آپ کی جلد پر وارٹس بنتے ہیں۔ اس وائرس کے پھیلنے کی وجہ مرد یا عورت کا ایک سے زیادہ پارٹنرز کے ساتھ جنسی تعلق، خواتین میں سگریٹ نوشی (جس کی وجہ سے ہمارا دفاعی نظام کمزور پڑ جاتا ہے)، کمزور امیون سسٹم جیسے ایچ آئی وی میں ہوتا ہے، اور غربت وغیرہ کا ہونا ہے۔

تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

خواتین کو ماہانہ ایام (پیریڈز) کے دوران معمول سے زیادہ خون آنا، جنسی ملاپ کے بعد خون آنا، عمر رسیدہ خواتین میں ایام بند ہونے یا مینوپاز کے بعد بھی خون آنا،پیٹ کے نچلے حصے یا پیڑو (Pelvic Region) میں درد کا ہونا۔

سروائیکل کینسر کی تشخیص کے لیے کیے جانے والے ٹیسٹوں میں سرویکس سے مواد لے کر ٹیسٹ کرنا (PAP Smear) اور HPV DNA شامل

ہیں۔یہ ایک آہستہ آہستہ بڑھنے والا کینسر ہے جس کی پہلی اسٹیج میں سرویکس کی شکل بگڑ جاتی ہے۔ اس کے چار مراحل ہوتے ہیں۔ کسی بھی مرحلے میں علاج شروع کرانے سے مریض کی جان بچائی جا سکتی ہے۔

پہلے درجے میں یہ کینسر بچہ دانی کے سرے یا بچہ دانی تک محدود رہتا ہے جبکہ باقی مراحل میں یہ پھیل جاتا ہے۔ شروع کے مراحل میں کیمو تھیراپی، ریڈیو تھیراپی، لیزر سرجری، اور الیکٹرو تھیراپی کے ذریعے علاج ہو سکتا ہے جبکہ تیسرے اور چوتھے مرحلے میں سرجری کے ذریعے بچہ دانی کا نکال دینا ہی واحد علاج ہوتا ہے۔

سروائیکل کینسر سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

چونکہ اس کینسر کی بنیادی وجہ ایچ پی وی وائرس ہے، اس لیے اس وائرس کے خلاف ویکسین لگوانے سے اس کینسر سے بچا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ قربت کے تعلقات میں کنڈوم کے استعمال سے بھی اس وائرس کی منتقلی سے بچا جا سکتا ہے۔ خوراک میں سبزیاں اور پھل جیسے سیب، لوبیا، بروکلی، گوبھی، ادرک، لہسن، ساگ ،پیاز، گاجر، مالٹے، اور سٹرابیری وغیرہ شامل کرنے سے کینسر کے امکانات کم کیے جا سکتے ہیں۔

نوجوانوں میں جنسی تعلیم، سیف سیکس (کنڈوم کا استعمال)، اور خواتین کا سگریٹ نوشی چھوڑنے سے اس کینسر سے بچا جا سکتا ہے۔ شادی شدہ خواتین میں سرویکس کا باقاعدگی سے معائنہ، اپنے جنسی پارٹنر تک محدود رہنا، بلوغت کے بعد دیر سے شادی یا پہلی مباشرت دیر سے کرنا، سروائیکل کینسر سے آگاہی اور بروقت تشخیص اور سکریننگ سے اس کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

سروائیکل کینسر ہمارے ملک میں کیوں پھیل رہا ہے؟

ہمارے ہاں کینسر کے مریضوں کی کوئی رجسٹری یا ڈیٹا بیس نہیں ہے، کینسر سے بچاؤ کا کوئی پروگرام نہیں ہے اور نہ ہی سکریننگ کے لیے مناسب انتظام موجود ہے۔ اسکے علاوہ تعلیم کی کمی، غربت، اور بنیادی صحت کی سہولیات تک رسائی نہ ہونا بھی اس کینسر کے پھیلنے کی وجوہات ہیں۔

فیملی پلاننگ کے محفوظ طریقے

بڑھتی ہوئی آبادی اس وقت پاکستان کا سب سے اہم مسلہ ہے اور اس کو کنٹرول کرنے کے لئے فیملی پلاننگ کی اہمیت سے بھی لوگ واقف ہیں۔ مناسب تعلیم نہ ہونے کی وجہ سے فیملی پلاننگ کے طریقوں پر عمل نہیں کر سکتے۔ اس تحریر کا مقصد میڈیکل سائنس کی روشنی میں ان طریقوں سے آگاہی فراہم کرنا ہے۔ عمل کرنے یا نہ کرنے کا فیصلہ ہر خاندان اپنے لیے خود کر سکتا ہے۔
فیملی پلاننگ کے طریقے بہت سے ہیں۔ سب سے پہلے یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ کوئی بھی طریقہ حمل نہ ٹھہرنے کی سو فیصد گارنٹی نہیں دے سکتا۔ اس لیے مناسب یہی ہے کہ مکمل تسلی کے لیےبیک وقت ایک سے زیادہ طریقوں سے استفادہ کیا جائے۔

پہلا طریقہ :

بچے کی پیدائش کے بعد کافی عرصے تک خواتین کے جسم میں پرولیکٹین نامی ہارمون کے لیولز بڑھے ہوئے ہوتے ہیں۔یہ ہارمون چھاتیوں میں دودھ کی افزائش کے لئے ضروری ہوتا ہے اور جب تک بچہ دودھ پیتا ہے، اس کے لیول بڑھے ہوئے ہوتے ہیں۔ اسی ہارمون کی زیادتی کی وجہ سے خواتین کے ماہانہ ایام بے قاعدگی کا شکار ہو جاتے ہیں اور اووری سےبیضہ خارج ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات باقاعدہ ایّام کے باوجود اووری سے ایگ ریلیز نہیں ہوتا۔ گویا فیملی پلاننگ کا پہلا طریقہ تو یہ ہوا کہ خواتین اپنے بچوں کو کم از کم دو سال تک اپنا دودھ پلائیں۔ جب تک دودھ پلائیں گی، حمل کے امکانات کم ہوں گے۔یہ فیملی پلاننگ کا سب سے محفوظ لیکن سب سے کم قابل اعتبار طریقہ ہے۔

دوسرا طریقہ:

دوسرا طریقہ کیلنڈر میتھڈ کہلاتا ہے۔ یعنی خاتون کو مخصوص ایّام میں خون آنے کا پہلا دن، مینسز کا پہلا دن شمار کرکے کیلنڈر پر نشان لگائیں۔ اس حساب سے نویں دن سے لیکر انیسویں دن تک ہم بستری سے اجتناب کیا جائے۔ کیونکہ بیچ والے دنوں میں اووری سے ایگ ریلیز ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ بیچ والے دنوں سے مراد ماہانہ سائیکل کے بیچ والے چار دن ہیں۔ لیکن سپرم اور بیضے کی لائف کو مدِ نظر رکھتے ہوئے احتیاطاً تین دن پہلے اور تین دن بعد والے بھی شامل کردیے جاتے ہیں۔ اس طرح پرہیز کا دورانیہ دس دن ہو جاتا ہے۔ نویں سے انیسویں دن تک ہم بستری کی صورت میں کنڈوم وغیرہ لازمی استعمال کیا جانا چاہیے۔ باقی کوئی ممانعت والی بات نہیں۔یہ طریقہ بھی مکمل طور پر بے ضرر ہے، مگر اس میں دس دن تک ہم بستری سے اجتناب کی پابندی شاید کچھ لوگوں کے لیے، جو صرف چھٹیوں پر گھر آتے ہیں، مناسب نہ ہو۔

تیسرا طریقہ:

تیسرا طریقہ کنڈوم کے استعمال کا ہے۔ مرد کے علاوہ خواتین کے استعمال کے لئے بھی خصوصی کنڈوم (cap) ملتے ہیں جن سے حمل کو روکا جا سکتا ہے۔

سپرمز کو مارنے والے جیلز کا استعمال

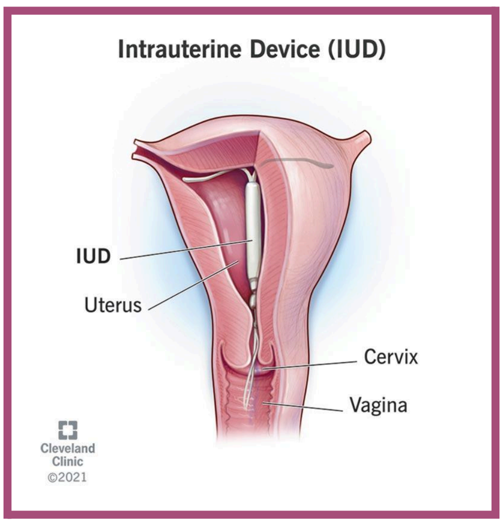
ہم بستری کے بعد خاتون کے اس جیل کے استعمال سے سپرمز مر جاتے ہیں اور ان کی بارآوری کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ جیل سے بہتر کنڈوم ہے۔ کنڈوم اور کیلنڈر میتھڈ کو ملا کر استعمال کیا جائے تو پروٹیکشن بھی بڑھ جاتی ہے اور رسک بھی کم ہوتا ہے۔

فرج سے باہر ڈسچارج ہونا:

یہ طریقہ عزل یا ووڈرال بھی کہلاتا ہے۔ بے ضرر ہے، مگر اس کے لیے بہت زیادہ پریکٹس اور کنٹرول کی ضرورت پڑتی ہے۔

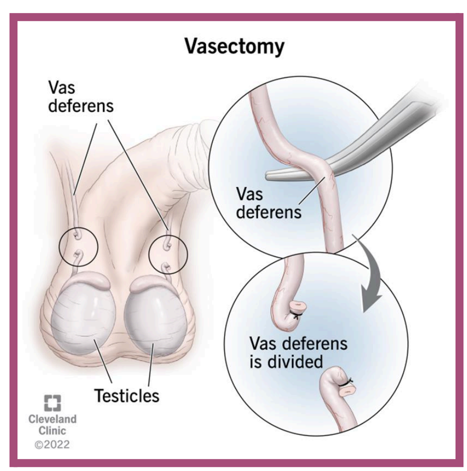
کاپر ٹی یا چھلے کا استعمال:

ایک معمولی ٹرینڈ نرس یا ڈاکٹر بھی خاتون کے رحم میں دھات کا یہ چھلا رکھ سکتی ہے۔ اس سے رحم کا منہ (سرویکس) کھلا رہتا ہے اور بیضہ بارآور ہونے کے باوجود حمل نہیں ٹھہرتا۔ یہ طریقہ لمبے عرصے کے لئے کارآمد ہے۔ جب بھی خاتون چاہے، چھلا نکلوا کر دوبارہ حاملہ ہو سکتی ہے۔ اس عمل کے دوران صفائی کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے ورنہ انفیکشن کا خطرہ رہتا ہے۔



سرجیکل طریقہ کار، مرد کے لئے:

خصیوں میں بننے والے سپرم انزال کے وقت ایک خاص نالی سے ہوتے ہوئے باہر آتے ہیں۔ اس نالی کو ایک چھوٹا سا کٹ لگا کر ایک ٹانکے سے بند کر کے سی دیا جاتا ہے۔ اس سے سپرمز تو بنتے رہتے ہیں، مگر ہم بستری کے دوران خارج نہیں ہوتے۔ اس چھوٹے سے آپریشن پر پندرہ منٹ کا وقت لگتا ہے۔ اس کو ویزیکٹومی یا نس بندی بھی کہتے ہیں۔ مرد کے لئے بے ضرر ہے، اس سے قوت مردانگی یا ٹائمنگ وغیرہ پر کوئی منفی اثر نہیں پڑتا۔ البتہ اس پراسس کو واپس نہیں کیا جا سکتا۔ آپریشن کے بعد کم از کم دو مہینے یا آٹھ دفعہ ڈسچارج ہونے تک ہم بستری سے پرہیز کرنا چاہیے، یا ہم بستری کے دوران اضافی پروٹیکشن استعمال کرتے رہنا چاہیے۔



سرجیکل طریقہ کار، خواتین کے لئے:

اس کو ٹیوبل لائیگیشن یا نل بندی بھی کہتے ہیں۔ اووری سے رحم مادر تک آنے والی نالیوں کو کاٹ کر دوبارہ ٹانکہ لگا کر بند کر دیا جاتا ہے۔ یہ بھی مستقل طریقہ علاج ہے۔ گو کہ بعد میں اس کو بھی ریورس کیا جا سکتا ہے، مگر مہنگا پڑے گا۔

یہ وہی طریقہ ہے جس میں آپریشن کے ذریعے بچے کی پیدائش کے ساتھ ہی نل بندی کر دی جاتی ہے لیکن ایسا ڈاکٹر اپنی مرضی سے نہیں کرتے۔ اس کے لئے پہلے وہ آپ سے پوچھتے ہیں۔ یہ عام طور پر تیسرے یا چوتھے بچے کی پیدائش کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ چونکہ یہ فیملی پلاننگ کا مستقل طریقہ ہے، لہٰذا اس کے بعد خاتون دوبارہ حاملہ نہیں ہو سکتی, آپریشن دوبارہ کرانا پڑتا ہے۔ اس لیے بہتر ہے یہ فیصلہ میاں بیوی مل کر اس وقت کریں جب محسوس ہو کہ اب فیملی مکمل ہو گئی ہے اور مزید بچے نہیں چاہئیں۔

سرجیکل طریقہ کار، بیضہ دانی نکلوانا:

اس کو اوو فریکٹومی (Oophorectomy) بھی کہتے ہیں۔ گائنا کالوجسٹ ایک آپریشن کے ذریعے دونوں بیضہ دانیوں کو نکال دیتی ہیں۔ مستقل طریقہ علاج ہے۔ ان خاندانوں کے لئے زیادہ موزوں ہے جن کو مزید بچے پیدا کرنے کی خواہش نہ ہو۔

سرجیکل طریقہ کار، بچہ دانی یا رحم مادر نکلوانا:

اس کو ہیسٹرکٹومی (Hysterectomy) بھی کہتے ہیں۔ مستقل طریقہ علاج ہے۔ جن خواتین میں یوٹرس میں کوئی اور مسئلہ مثال کے طور پر، کینسر بھی ہو، ان کے لئے زیادہ موزوں ہے۔ اس کے بعد خواتین کے ماہانہ ایام بھی بند ہو جاتے ہیں۔

ہارمونز والی دواؤں کا استعمال:

خواتین کے لیے روزانہ استعمال کے حساب سے اکیس یا اٹھائیس گولیوں کا پیکٹ ملتا ہے۔ مینسز کے پہلے دن سے پہلے گولی کا استعمال شروع کیا جاتا ہے۔ اکیس گولیاں پوری ہونے کے بعد سات دن کا وقفہ جس میں حیض کی طرح کا خون آئے گا۔ اگر اٹھائیس گولیاں ہوں تو حیض کے دوران بھی گولیوں کا استعمال جاری رکھا جاتا ہے۔ یہ اضافی سات گولیاں آئرن اور فولک ایسڈ پر مشتمل ہوتی ہیں۔ آٹھویں دن، چاہے خون آتا رہے یا رک گیا ہو، نیا پیکٹ شروع کیا جاتا ہے۔

ان گولیوں کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ان سے ایام میں باقاعدگی پیدا ہو جاتی ہے اور حیض کے دوران خون کم نکلتا ہے۔ استعمال شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے چھاتیوں کا معائنہ ضرور کروانا چاہیے۔ چھاتیوں میں سخت گلٹی یا رسولی وغیرہ کی صورت میں ان گولیوں کا استعمال ممنوع ہے۔

ہم بستری کے بعد استعمال ہونے والی گولیاں:

اگر کسی وجہ سے ہم بستری کے دوران مناسب تحفظ کا استعمال نہ کیا گیا ہو، تو ایسی گولیاں بھی دستیاب ہیں جو خاتون ہم بستری کے بعد چوبیس گھنٹے کے اندر اندر استعمال کر سکتی ہے۔ اس سے حمل ٹھہرنے کے امکانات ختم ہو جاتے ہیں۔یہ طریقہ ابارشن یا اسقاط حمل کی تعریف میں نہیں آتا کیونکہ حمل ابھی ٹھہرا ہی نہیں ہے۔ اس سلسلے میں سبز ستارہ کی گولی ایمرجنسی کونٹرا سپٹیو پل (ecp) پوری طرح محفوظ اور موثر ہے۔

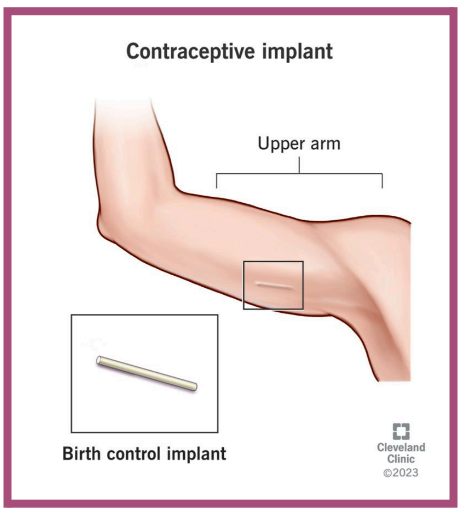
احتیاط کے طور پر ان شادی شدہ جوڑوں کو جو فیملی پلاننگ کرنا چاہتے ہیں، ان گولیوں کی کچھ تعداد گھر میں رکھنی چاہیے۔

ہارمونز والے انجکشنز:

یہ انجکشن فیملی پلاننگ کے مرکز کے ساتھ ساتھ بازار سے بھی آسانی سے مل جاتے ہیں اور دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک انجکشن مکمل تین مہینے کے لئے ہوتا ہے۔ جبکہ دوسری قسم کا انجکشن اسی (80) دن بعد لگوانا پڑتا ہے۔ انجکشن کے استعمال سے شروع شروع میں خاتون کو ماہانہ ایام میں بےقاعدگی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جو بعد میں خود بخود ٹھیک ہوجاتا ہے۔

ہارمونز کے امپلانٹ

اسی طرح ہارمونز کے امپلانٹ بھی دستیاب ہیں جو بازو میں جلد کے نیچے مگر مسلز سے اوپر لگائے جاتے ہیں اور پانچ سال تک کام کرتے ہیں۔ حاملہ ہونے کی خواہش ہونے پر کسی بھی وقت نکلوائے جا سکتے ہیں۔ یہ ایک پتلی سی ٹیوب ہوتی ہے جس میں ہارمون پروجیسٹرون بھرا ہوتا ہے۔ یہ ہارمون مسلسل ایک خاص رفتار سے ریلیز ہو کر خون میں شامل ہوتا رہتا ہے اور اووری کو بیضہ یا ایگ ریلیز کرنے سے روکے رکھتا ہے۔ اس دوران خواتین کو ریگولر پیریڈز بھی آتے ہیں، مگر حمل نہیں ٹھہرتا۔



ہارمونز والی دواؤں کے لیے ڈاکٹر عام معائنہ کرتا ہے جس کے بعد یہ دوائیں بلا جھجک استعمال کی جا سکتی ہیں۔ اس معائنے کی ایک چیک لسٹ ہر فیملی فزیشن ڈاکٹر کے پاس موجود ہوتی ہے۔

اگر کسی وجہ سے مناسب پروٹیکشن نہ لی جائے اور خواہش کے برخلاف حمل ٹھہرنے کا خدشہ ہو، تو گھر والوں کو اعتماد میں لے کر قریبی فیملی پلاننگ مرکز یا مقامی ہسپتال سے رجوع کرنا چاہیے۔

یاد رکھیں کہ غیر مستند، غیر تربیت یافتہ عملے سے علاج کروانے میں انفیکشن وغیرہ کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ لہٰذا بہتر یہی ہے کہ پہلے سے مناسب پروٹیکشن کا اہتمام کیا جائے اور بہتر رزلٹ کے لئے فیملی پلاننگ کے ایک سے زیادہ طریقے ملا کر استعمال کیے جائیں۔

پیریڈز کو مؤخر کرنا

پیریڈز روکنے یا ملتوی کرنے کی ضرورت عام طور پر اس وقت پیش آتی ہے جب خواتین کو اپنے روٹین کے مطابق پیریڈز آنے سے پریشان ہونے کا خدشہ ہو، مثلاً کسی لمبے سفر کے دوران جب پیریڈز سے نمٹنے کے لئے مناسب بندوبست نہ ہو۔ یا بعض مذہبی عبادت جیسے حج، عمرہ وغیرہ کی ادائیگی کے دوران، جب پیریڈز سے ان عبادات کے بعض ارکان کی ادائیگی متاثر ہونے کا ڈر ہو۔ بعض خواتین رمضان کے روزے پورے رکھنے کے لئے بھی پیریڈز ملتوی کرنا چاہتی ہیں۔ (اس مسلے سے متعلق شرعی احکامات کے لئے اپنے مسلک کے مفتیان کرام سے رجوع فرمائیں)۔

ایسے موقع پر پیریڈز کی متوقع تاریخ سے تین چار دن پہلے پروجیسٹرون ہارمون پر مشتمل گولیاں شروع کرائی جاتی ہیں جن کا استعمال دس سے پندرہ دن تک کیا جاسکتا ہے۔ اس دوران عام طور پر ضرورت پوری ہو جاتی ہے اور اس کے بعد گولیاں نہیں لینی پڑتیں۔ گولیاں چھوڑنے کے تین سے چار دن بعد پیریڈز دوبارہ شروع ہو جاتے ہیں جو کہ بے قاعدہ بھی ہو سکتے ہیں۔ مختصر عرصے کے لئے، ڈاکٹر کے مشورے سے ان گولیوں کے استعمال سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ البتہ گولیاں شروع کرانے سے پہلے اس بات کا اطمینان کرنا ضروری ہے کہ جسم میں، خاص طور پر چھاتیوں میں، ہارمونز سے بڑھنے والی کوئی گلٹی موجود نہیں ہے۔ اس مقصد کے لیے ایک لیڈی ڈاکٹر یا نرس مختصر سا جسمانی معائنہ کرے گی جس کے بعد حسبِ ضرورت پیریڈز کو عارضی طور پر روکنے والی گولیاں شروع کرائی جا سکتی ہیں۔

سوالات و جوابات

1: کیا کنواری لڑکی کے پستانوں سے دودھ آسکتا ہے؟

اگر جسم میں پرولیکٹین نامی ہارمون کے لیول زیادہ ہو جائیں (اسے ہاپر پرولیکٹینمیا کہتے ہیں) تو کنواری لڑکی کو بھی دودھ آسکتا ہے۔ ایسے میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی ایک یا مزید علامات بھی ہو سکتی ہیں:

- وزن بڑھ جانا
- ماہانہ ایام میں بے ترتیبی
- بیضہ کے بغیر ماہواری، یعنی بانجھ پن
- چہرے پر مردوں کی طرح بال یا داڑھی مونچھ
- بیضہ دانی میں گلٹی یا Cyst بن جانا، اسے PCOD یا PCOS بھی کہتے ہیں

لڑکیوں کے علاوہ، مردوں میں بھی اسی ہارمون کی زیادتی سے عورتوں کی طرح چھاتیاں بن سکتی ہیں، اسے Gynecomastia کہتے ہیں۔ یہ کچھ دواؤں، مثلاً تیزابیت کم کرنے والی دوا سیمیٹڈین، کا سائیڈ ایفیکٹ بھی ہو سکتا ہے۔بعض اوقات مردوں میں ان چھاتیوں سے دودھ بھی نکلتا ہے۔ اس کیفیت کا نام Galactorrhea ہے۔

ان تمام صورتوں میں پرولیکٹین ہارمون کی مقدار یا اس کے اثر کو کم کرنے والی دوائیں دی جاتی ہیں، مگر علاج کے لیے ہمیشہ کسی گائنا کالوجسٹ یا اینڈوکرائینالوجسٹ سے رجوع کرنا چاہیے۔

2: خواتین کو حمل میں الٹیاں کیوں ہوتی ہیں؟

خواتین کے جسم میں ایسٹروجن اور پروجیسٹرون نامی ہارمونز ایک خاص مقدار اور توازن میں پائے جاتے ہیں، جن کا مطلب یہ ہے کہ کسی ایک ہارمون کے زیادہ ہونے سے پیدا ہونے والے سائیڈ ایفیکٹس کو دوسرا ہارمون بیلنس کرتا ہے۔ حمل کے دوران یہ دونوں ہارمونز نہ صرف اپنے معمول سے زیادہ مقدار میں پیدا ہوتے ہیں بلکہ ان کا توازن بھی بگڑ جاتا ہے۔ خاص طور پر حمل کے دوران پروجیسٹرون نامی ہارمون کے زیادہ ہونے سے خواتین کو متلی اور بعض اوقات الٹیاں آنے کی شکایت ہو سکتی ہے۔

ان اثرات سے بچنے کے لیے خواتین اپنے فیملی ڈاکٹر، گورنمنٹ کے مرکزِ صحت، مرکزِ بہبودِ آبادی یا علاقے کی ٹرینڈ لیڈی ہیلتھ ورکر سے رجوع کر سکتی

ہیں۔ جہاں یہ سہولیات یسر نہ ہوں، وہاں معمولی شکایت کی صورت میں ادرک کا قہوہ بنا کر لیا جا سکتا ہے۔

شکایت زیادہ ہونے کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ ہر حال ضروری ہے۔

3: ڈی این سی کے بعد کتنا عرصہ بے قاعدہ ماہواری ہونا نارمل ہے؟

حمل گرانے کے لئے ڈی این سی ایک غیر محفوظ طریقہ ہے۔ آجکل اس کی جگہ ایم وی اے یا مینول ویکیوم ایسپائریشن (MVA) کا طریقہ رائج ہے۔ اس کے مطابق کسی بھی طبی ضرورت کے تحت ایک ٹرینڈ ڈاکٹر یا (LHV) حمل کو ختم کر سکتی ہے۔ ایم وی اے کے علاوہ ایک ہارمون میزو پروسٹال پر مشتمل گولیاں بھی استعمال کروائی جا سکتی ہیں جس کی خوراک ہر حاملہ خاتون میں حمل کے دورانیے کے مطابق مختلف ہوتی ہے۔ دونوں صورتوں میں طبی مشورے یا پروسیجر کے لیے ٹرینڈ ڈاکٹر یا ایل ایچ وی سے ہی رجوع کرنا چاہیے۔ پاکستان میں سبز ستارہ یا گرین سٹار کے اس ہیلپ لائن نمبر سے آپکو مزید معلومات مل سکتی ہیں:

0800 - 11171

سوال اردو، پشتو، پنجابی، یا سندھی زبان میں پوچھ سکتے ہیں۔

4: ماہواری اور حمل کے دوران خواتین کے جسم میں ہارمونز کس طرح کام کرتے ہیں؟

ایک نارمل ماہانہ پیریڈ اٹھائیس دنوں کا شمار کیا جاتا ہے۔ خواتین کے جسم میں موجودبیضہ دانیاں (ovaries) ماہواری کے شروع کے دنوں میں ایسٹروجن نامی ہارمون بناتی ہیں جس سے یوٹرس کی اندرونی سطح اینڈومیٹریم کی ڈیویلپمنٹ شروع ہو جاتی ہے۔

چودھویں یا پندرھویں دن دونوں میں سے ایک بیضہ دانی سے ایگ ریلیز ہوگا جس کے بعد بیضہ دانی ایک اور ہارمون پروجیسٹرون بھی بنائیگی۔ اس کے عمل سے یوٹرس میں مزید گروتھ ہوگی اور وہ ممکنہ آنے والے زائیگوٹ کے لئے زیادہ خون اور غذائی اجزاء ذخیرہ کریگا۔

اگر حمل ٹھہر جائے، تو ہارمون بنانے کی ذمہ داری ایمبریو کے گرد لپٹی ھوئی جھلی (Placenta) لے لیتی ہے اور اس طرح حمل جاری رہتا ہے۔ عام طور پر 280 دن پورے ہونے پر ایک اور ہارمون آکسیٹوسین اپنا رنگ دکھانا شروع کرے گا جس کا کام یوٹرس کو حرکت دینا ہوتا ہے تاکہ وہ حمل کو، جو کہ اب ایک بچہ بن چکا ہے، باہر دھکیل دے۔

اس تمام عرصے میں ایک اور ہارمون، پرولیکٹین، ماں کی چھاتیوں میں دودھ بنائیگا اور اسے ذخیرہ کریگا۔ بچے کےپیدا ہوتے ہی Oxytocin کے عمل سے ہی چھاتیوں سے فوری طورپر، اور بعض اوقات ایک دو دن بعد دودھ آنا شروع ہوگا تاکہ ننھے مہمان کو اپنی پہلی غذا یسر ہو سکے۔ جب تک بچہ دودھ

پیتا رہیگا، ماں کے جسم میں Prolactin کے لیولز بھی زیادہ رہینگے اور اس کی وجہ سے بیضہ دانی دوسرا بیضہ نہیں بنائیگی۔ (یہ فیملی پلاننگ کا ایک قدرتی طریقہ بھی ہے مگر بہت زیادہ موثر نہیں۔)

بچے کا دودھ چھڑانے کے بعد ماں کے نارمل پیریڈز لوٹ آئنگے اور اسکا جسم ایک اور حمل کے لئے تیار ہو جائیگا۔

5: پہلی ماہواری کے بعد ماہواری کا رک جانا اور درد ہونا کیا نارمل بات ہے؟

پہلی دفعہ پیریڈز آنے کے بعد کافی عرصے (دو سال) تک بے قاعدہ پیریڈز آسکتے ہیں، اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ لیکن یوٹرس ہر مہینے اپنے حساب سے سکڑ کر خون خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے جس سے درد محسوس ہوسکتا ہے۔ تاہم اگر یہ درد مسلسل ہو یعنی مہینے کے کسی خاص دنوں میں نہ ہو تو بہتر ہے کسی گاینکالوجسٹ (جی پی یا فزیشن نہیں) سے معائنہ کروالیں تاکہ یوٹرس میں کسی ماس یا گلٹی وغیرہ کے امکان کو خارج کیا جاسکے۔ یہ معائنہ عام الٹرا ساؤنڈ سے بھی ہو سکتا ہے۔

6: پیریڈز شروع ہونے سے پہلے کچھ عجیب طبعیت محسوس ہوتی ہے؟

نوجوان/ بالغ خواتین میں کبھی کبھی پیریڈز سے پہلے درد، گرمی محسوس کرنا، پسینہ آنا، اور ڈپریشن جیسی علامات ہو سکتی ہیں، ان کو پری منسٹرول سینڈروم کہا جاتا ہے۔ ایسے میں درد کے لئے پیراسیٹامول (پونسٹان یا بروفین نہیں) گولیاں استعمال کی جا سکتی ہیں۔ شادی شدہ ہونے کی صورت میں فیملی پلاننگ کی ہارمونز والی گولیاں چار سے چھ مہینے استعمال کرنے پر پیریڈز نارمل ہو جاتے ہیں۔ شادی شدہ نہ ہونے کی صورت میں بھی یہ گولیاں استعمال کی جاسکتی ہیں، مگر ہمارے معاشرے کی مخصوص روایات کے پیش نظر اس کے لیے والدین کو اعتماد میں لینا ضروری ہے۔ بے قاعدہ پیریڈز میں فیملی پلاننگ پلز کا استعمال پیریڈز میں باقاعدگی لانے کے لئے کیا جاتا ہے اور ان کے استعمال سے مخصوص ایام میں خون بھی کم آتا ہے۔

7: اگر کسی عورت کو ماہواری کم آتی ہو تو کیا حمل ٹھہرنا مشکل ہوتا ہے؟

اس کا تعلق اس بات سے ہے کہ پیریڈز کے درمیان والے دنوں میں بیضہ یعنی ایگ ریلیز ہوا یا نہیں۔ دیگر، بانجھ پن کے کیسز میں پینتالیس فیصد مرد، پینتالیس فیصد عورت، اور دس فیصد کیسز میں دونوں میں نقص ہوتا ہے۔ علاج کے لئے کسی گائناکالوجسٹ سے رجوع کرنا چاہیے۔

8: جب پریگنینسی نہیں ہوتی تو ایگ کہاں جاتا ہے؟

اپنی مختصر سی لائف گزار کر خود بخود تحلیل ہو جاتا ہے۔ اور مینسز کے خون کے ساتھ نکل جاتا ہے۔

9: مینسیز کا نارمل دورانیہ کتنے دن کا ہوتا ہے؟ اور کتنا خون آنا نارمل ہے؟

ایک اوسط پریڈ اٹھائیس دن کا لیا جاتا ہے۔یہ کم سے کم بائیس دن اور زیادہ سے زیادہ پینتیس دن کا بھی نارمل ہو سکتا ہے۔ اگر اس سے بھی کم یا زیادہ ہو تو ڈاکٹر کے پاس جانا چاہئے۔ مینسز کا نارمل دورانیہ پانچ سے سات دن ہے۔ خون کی مقدار کم زیادہ ہو سکتی ہے۔ اس میں پریشانی کی کوئ بات نہیں ہوتی۔

10: کیا فائبروائڈ کا علاج ممکن ہے؟

فائبرائڈ کا معائنہ الٹرا ساؤنڈ سے کیا جاتا ہے ۔یہ اگر پانچ سینٹی میٹر سے کم سائز کے ہوں تو خطرے کی کوئ بات نہیں۔ پانچ سے دس سینٹی میٹر یا دس سے بڑے سائز کے ہوں تو آپریشن سے علاج ممکن ہے۔ پچاس سال کے آس پاس خواتین میں ماہواری رک جانے کے بعد ہارمونز کے لیول بھی کم ہو جاتے ہیں جس سے فائبروائڈ گھٹنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس سے کم عمر کی خواتین میں اگر فائبروائڈ کا سائز تبدیل ہو کر بڑھ رہا ہو تو کسی گائنا کالوجسٹ سے مشورہ ضروری ہے۔ ویسے فائبروائڈ کی گلٹیاں کینسر نہیں ہوتیں لیکن اس سے ماہواری کے دوران درد اور زیادہ خون نکلنے کی وجہ سے اینیمیا ہو سکتا ہے۔

11: سپرمز کی بڑی تعداد اور دو خصیوں کی ضرورت انسانی تولید میں کیوں اہم ہے؟

فیمیل کے جسم میں بیضے کو بارآور کرنے کے لئے ایک ہی سپرم کافی ہوتا ہے اور اس کے باوجود ایک مرتبہ ڈسچارج ہونے میں مرد کے خصیوں سے کروڑوں کی تعداد میں سپرمز نکلتے ہیں۔ لیکن یہ بھی پیشِ نظر رہے کہ ان کروڑوں سپرمز میں سے ہر ایک میں اتنا دم خم نہیں ہوتا کہ وہ بیضے کو فرٹیلائز کرنے کے لئے اپنے منزلِ مقصود تک پہنچ سکے۔ کیونکہ ان میں سے کچھ سپرمز کمزور یا نیم مردہ حالت میں ہوتے ہیں ، کچھ کی شکل و شباہت (مارفالوجی) درست نہیں ہوتی، کچھ کے پاس راستہ طے کرنے کے لئے مناسب زادِ راہ یعنی شوگر کی مناسب مقدار نہیں ہوتی اور وہ راستے میں ہی دم توڑ دیتے ہیں۔ اس طرح، بقولِ شاد عظیم آبادی:

لاکھوں ہی مسافر چلتے ہیں، منزل پہ پہنچتے ہیں دو ایک
اے اہلِ زمانہ قدر کرو، نایاب نہ ہوں کم یاب ہیں ہم

اِس لیے ارتقائ حوالے سے کامیابی اسی میں ہے کہ جہاں ایک سپرم کی ضرورت ہو ، وہاں بھی اصل ضرورت سے کہیں زیادہ سپرمز پیدا کیے جائیں تاکہ کامیابی کے امکانات زیادہ سے زیادہ ہو سکیں۔ اور زیادہ سے زیادہ سپرمز پیدا کرنے کے لئے دو خصیے ہوتے ہیں ۔

12: ڈلیوری کی تاریخ کا اندازہ کیسے لگایا جاتا ہے بعض اوقات یہ آٹھ سے دس دن آگے یا پیچھے ہو جاتی ہے؟

بچہ پیدا ہونے کا وقت، آخری دفعہ آنے والے مینسز کے پہلے دن سے دو سو اسی دن آگے کر کے اندازے سے بتایا جاتا ہے۔ اکثر اوقات خواتین کو اپنے آخری پیریڈز کی صحیح تاریخ یاد نہیں رہتی اور وہ ڈاکٹر کو ہسٹری دیتے وقت محض اندازے سے تاریخ بتاتی ہیں جس کی وجہ سے ڈاکٹر بھی حساب

کتاب میں اتنے ہی دن آگے پیچھے بتا دیتے ہیں۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ آخری مہینے میں بچے کی پیدائش قدرتی یا حادثاتی طور پر بھی آٹھ دس دن آگے پیچھے ہو سکتی ہے، اس میں کسی کی غلطی یا نا اہلی والی کوئی بات نہیں۔

13: عورت کے Reproductive System میں دو فیلوپین ٹیوبز ہیں، اگر ایک ریموو ہو جائے تو کیا وہ عورت ماں بن سکتی ہے؟

جی بن سکتی ہے، کیونکہ خواتین میں اووریز بھی دو اور فیلوپین ٹیوبز بھی دو ہوتی ہیں۔ عام طور پر ایک سائیکل میں ایک اووری اور دوسرے سائیکل میں دوسری اووری ایگ ریلیز کرتی ہے۔

14: بلیڈنگ ہونے کے بعد کتنے دن حمل نہ ٹھہرنے کے لیے موزوں ہیں؟

خون شروع ہونے والے دن کو پیریڈز کا پہلا دن فرض کریں، پانچ سے سات دن بلیڈنگ رہتی ہے۔ آٹھواں اور نواں دن محفوظ ہے۔ نویں دن سے انیسویں دن تک کندوم وغیرہ استعمال کرنا چاہیے۔ انیسویں کے بعد اگلا پیریڈ شروع ہونے تک باقی سارے دن محفوظ ہیں۔